



Efektivitas Program Psychological Skills Training (PST) dalam Meningkatkan Mental Toughness pada Atlet Bola Basket

Muhammad Ivan Miftahul Aziz¹, Andi Sahrul Jahrir²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: muhammad.ivan@unm.ac.id

Abstrak

Mental toughness merupakan faktor krusial dalam olahraga bola basket yang memengaruhi performa atlet dalam menghadapi tekanan dan tantangan kompetitif. Namun, tidak semua atlet memiliki ketangguhan mental yang optimal, terutama atlet muda yang masih dalam tahap pengembangan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program *Psychological Skills Training* (PST) dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 30 atlet bola basket yang tergabung dalam BKMF Bola Basket FIK UNM, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n=15$) dan kelompok kontrol ($n=15$). Program PST berlangsung selama 8 minggu dengan sesi mingguan yang mencakup teknik goal setting, visualisasi, self-talk, relaksasi, dan pengaturan emosi. Pengukuran mental toughness dilakukan menggunakan Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok PST dibandingkan kelompok kontrol ($p<0,05$). Skor rata-rata mental toughness pada kelompok PST meningkat dari 149,67 menjadi 178,40 setelah intervensi, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil dari 148,67 menjadi 159,53. Temuan ini menunjukkan bahwa PST efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet bola basket, sehingga dapat menjadi strategi yang direkomendasikan bagi pelatih dalam program pengembangan atlet. Hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya integrasi PST dalam kurikulum pelatihan untuk membangun kesiapan psikologis atlet menghadapi kompetisi.

Kata Kunci: *Psychological Skills Training, Mental Toughness, Bola Basket.*

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tidak hanya keterampilan fisik, tetapi juga ketangguhan mental. Mental toughness, atau ketangguhan mental, adalah kemampuan atlet untuk tetap fokus, percaya diri, dan tangguh dalam menghadapi tekanan, kegagalan, atau situasi yang menantang (Sheard, 2012). Dalam konteks olahraga kompetitif seperti bola basket, ketangguhan mental menjadi faktor kritis yang membedakan atlet berprestasi tinggi dengan atlet biasa (Liew et al., 2019). Atlet dengan

mental toughness yang baik cenderung mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan menunjukkan performa konsisten, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan (Arisman, 2024; Wu et al., 2021). Mereka juga cenderung lebih resilien dalam menghadapi kegagalan, seperti kekalahan dalam pertandingan atau kesalahan pribadi selama permainan (Galli & Gonzalez, 2015). Namun, tidak semua atlet secara alami memiliki ketangguhan mental yang tinggi, terutama atlet muda yang masih dalam tahap pengembangan. Tanpa ketangguhan mental yang memadai, atlet bola basket rentan mengalami penurunan performa, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Misalnya, atlet mungkin menjadi terlalu gugup saat melakukan tembakan bebas atau kehilangan fokus saat tim sedang tertinggal skor. Oleh karena itu, intervensi psikologis seperti *Psychological Skills Training (PST)* menjadi penting untuk membantu atlet mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan.

Psychological Skills Training (PST) adalah pendekatan sistematis untuk melatih keterampilan psikologis atlet, seperti pengaturan emosi, visualisasi, *goal setting*, relaksasi, dan *self-talk* (Heydari et al., 2018; Park & Jeon, 2023). Program ini bertujuan untuk membantu atlet mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempertahankan fokus dalam situasi kompetitif (Miçoogullari & Ekmekçi, 2017). PST telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, tenis, dan atletik. Namun, penerapannya dalam konteks bola basket, terutama di Indonesia, masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik unik bola basket, seperti tempo permainan yang cepat dan kebutuhan untuk bekerja sama dalam tim, menuntut pendekatan psikologis yang spesifik. Dengan demikian, penelitian tentang efektivitas PST dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket menjadi sangat relevan, terutama dalam konteks lokal seperti di Indonesia.

Badan Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Bola Basket Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM) merupakan salah satu wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan bakat dan keterampilan mereka dalam olahraga bola basket. Atlet-atlet yang tergabung dalam BKMF ini memiliki potensi besar untuk berprestasi, baik di tingkat regional maupun nasional. Namun, seperti atlet pada umumnya, mereka juga menghadapi tantangan psikologis, seperti tekanan akademik, kompetisi internal, dan

tuntutan untuk berprestasi. Dengan rentang usia 18-22 tahun, atlet BKMF Bola Basket FIK UNM berada dalam fase perkembangan yang kritis, di mana mereka sedang membentuk identitas diri dan mengembangkan keterampilan hidup. Pada usia ini, intervensi psikologis seperti PST dapat memberikan dampak yang signifikan, tidak hanya dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas PST dalam meningkatkan mental toughness pada atlet BKMF Bola Basket FIK UNM menjadi sangat relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program PST dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket, khususnya di lingkungan BKMF Bola Basket FIK UNM. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam beberapa hal, seperti memberikan alat dan strategi untuk meningkatkan ketangguhan mental bagi atlet, memberikan wawasan tentang pentingnya melatih aspek psikologis bagi pelatih, serta memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan program PST ke dalam kurikulum pelatihan atlet bagi institusi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah literatur dan pemahaman tentang efektivitas PST dalam konteks olahraga bola basket di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mengembangkan pendekatan yang lebih holistik untuk melatih atlet bola basket, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pengembangan keterampilan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design* untuk menguji efektivitas program *Psychological Skills Training (PST)* dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang menerima intervensi PST dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Dengan demikian, dapat diketahui apakah perubahan yang terjadi pada mental toughness benar-benar disebabkan oleh program PST atau faktor lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket yang tergabung dalam Badan Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Bola Basket Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Universitas Negeri Makassar (UNM). Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu atlet aktif berusia 18-22 tahun, memiliki pengalaman bermain bola basket minimal 1 tahun, dan bersedia mengikuti seluruh proses penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, di mana peneliti memilih partisipan yang memenuhi kriteria tersebut. Sampel kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (15 atlet) dan kelompok kontrol (15 atlet).

Prosedur Intervensi Program Psychological Skills Training

Program *Psychological Skills Training* (PST) yang digunakan dalam penelitian ini dirancang khusus untuk meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*) pada atlet bola basket. Intervensi ini dilaksanakan selama 8 minggu dengan sesi mingguan yang berdurasi 60-90 menit. Setiap sesi difokuskan pada pengembangan keterampilan psikologis tertentu, seperti *goal setting*, visualisasi, *self-talk*, relaksasi, dan pengaturan emosi. Program ini disusun secara sistematis untuk memastikan bahwa atlet dapat memahami, mempraktikkan, dan menginternalisasi keterampilan-keterampilan tersebut secara bertahap. Selain sesi pelatihan, atlet juga diberikan tugas atau latihan mandiri untuk dilakukan di luar sesi, sehingga mereka dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam situasi nyata, baik selama latihan maupun pertandingan.

Prosedur intervensi dimulai dengan sesi pengenalan, di mana atlet diberikan pemahaman tentang pentingnya ketangguhan mental dan tujuan dari program PST. Selanjutnya, setiap minggu difokuskan pada satu atau dua keterampilan psikologis tertentu. Pada minggu pertama, atlet diajarkan teknik *goal setting* untuk menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistis. Pada minggu kedua, mereka mempelajari visualisasi, di mana atlet diajak untuk membayangkan diri mereka berhasil melakukan teknik atau strategi tertentu dalam permainan. Minggu ketiga dan keempat difokuskan pada *self-talk* positif dan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan stres. Pada minggu-minggu berikutnya, atlet diajarkan strategi pengaturan emosi dan cara mempertahankan fokus dalam situasi kompetitif. Setiap sesi diakhiri dengan evaluasi dan refleksi untuk memastikan bahwa atlet memahami materi yang diberikan dan dapat menerapkannya secara efektif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *mental toughness*. Kuesioner *mental toughness* digunakan untuk mengukur tingkat ketangguhan mental atlet sebelum dan setelah intervensi. Salah satu alat ukur yang dapat digunakan adalah *Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48)*. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat ketangguhan mental seseorang melalui 48 item yang terbagi ke dalam enam dimensi utama: kepercayaan diri terhadap kemampuan, komitmen, tantangan, kontrol atas hidup, kontrol emosi, dan kepercayaan diri dalam hubungan social (Kawabata et al., 2021). Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin, di mana responden menilai sejauh mana mereka setuju dengan pernyataan yang diberikan. Instrumen digunakan untuk mengukur tingkat ketangguhan mental atlet bola basket sebelum dan setelah mengikuti program *Psychological Skills Training (PST)*, sehingga dapat mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan aspek-aspek ketangguhan mental.

Data yang diperoleh dari kuesioner *mental toughness* dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji efektivitas program PST. Pertama, dilakukan uji normalitas dan homogenitas data untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar analisis statistik. Selanjutnya, uji *paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan skor *mental toughness* sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen. Uji *independent sample t-test* digunakan untuk membandingkan perbedaan skor *mental toughness* antara kelompok eksperimen dan control.

HASIL PENELITIAN

Data Deskriptif

Tabel dibawah ini menggambarkan perubahan skor *mental toughness* pada kelompok eksperimen dan kelompok control, sebelum dan setelah intervensi.

Table 1. Ringkasan Data Deskriptif Penelitian

Group Data		Min	Max	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Experiment	Pretest	140	160	149.67	6.07	36.95
	Posttest	169	189	178.40	6.30	39.68
Control	Pretest	140	159	148.67	5.80	33.66
	Posttest	151	168	159.53	5.33	28.41

Pada kelompok eksperimen, hasil pretest menunjukkan nilai minimum 140, maksimum 160, dengan rata-rata 149.67 dan standar deviasi 6.07. Setelah menjalani program PST, skor posttest memiliki nilai minimum 169, maksimum 189, dan rata-rata 178.40 serta standar deviasi 6.30. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki skor pretest dengan nilai minimum 140, maksimum 159, dan rata-rata 148.67 dengan standar deviasi 5.80. Setelah periode intervensi tanpa PST, skor posttest kelompok kontrol memiliki nilai minimum 151, maksimum 168, dan rata-rata 159.53 serta standar deviasi 5.33.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal, yang menjadi salah satu asumsi dalam analisis statistik parametrik.

Table 2. Ringkasan Data Pengujian Normalitas

Group Data		Kolmogorov-Smirnov			
		Statistic	df	Sig.	Ket
Experiment	Pretest	0.08	15	0.200	Normal
	Posttest	0.10	15	0.200	Normal
Control	Pretest	0.08	15	0.200	Normal
	Posttest	0.83	15	0.200	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa semua data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah varians data antara kelompok eksperimen dan kontrol memiliki kesamaan atau tidak.

Table 3. Ringkasan Data Pengujian Homogenitas

Group Data	Levene Test	Sig.	Ket.
------------	-------------	------	------

Experiment	Based on Mean	0.003	0.96	Homogen
Control	Based on Mean	0.209	0.65	Homogen

Hasil uji homogenitas dengan Levene Statistic menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0.96, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0.65. Karena nilai signifikansi kedua kelompok lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi.

Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama menggunakan *Uji Paired Sample t-Test*. Uji digunakan untuk melihat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok yang diberikan intervensi program Psychological Skills Training (PST).

Table 4. Ringkasan Data Pengujian Paired Sample t-Test

Group Data		Mean	Std. Deviation	Std. Mean	t	Sig. (2-tailed)
Experiment	Pretest-Posttest	-28.73	3.01	0.77	-36.95	0.00

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata sebesar -28.73 dengan standar deviasi 3.01 dan standar error mean 0.77. Nilai t yang diperoleh adalah -36.95 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.00. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Hal ini mengindikasikan bahwa program PST memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan mental toughness atlet bola basket.

Hipotesis Kedua

Untuk menguji perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, digunakan uji *Independent Sample t-Test*.

Table 5. Ringkasan Data Pengujian Independen Sample t-Test

Group Data	t	Sig. (2-tailed)	t-test Equality of Means	
			Mean Difference	Std. Error Difference
Experiment - Control	20.56	0.00	17.86	0.86

Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar 20.56 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.00. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, nilai perbedaan rata-rata (Mean Difference) sebesar 17.86 dengan Standard Error Difference sebesar 0.86 menunjukkan bahwa program yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki efek yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dalam meningkatkan mental toughness atlet bola basket.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program *Psychological Skills Training (PST)* dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program PST memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketangguhan mental pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa intervensi psikologis seperti PST dapat secara efektif meningkatkan keterampilan mental atlet, termasuk kepercayaan diri, fokus, dan kemampuan mengelola stress (Vidic, 2021). Kemudian atlet yang mengikuti program PST mengalami peningkatan signifikan dalam berbagai aspek *mental toughness*, seperti kontrol emosi dan ketahanan dalam menghadapi tekanan (Golby et al., 2016).

Salah satu alasan mengapa program PST efektif dalam meningkatkan mental toughness adalah karena pendekatannya yang holistik dan terstruktur. Program ini melibatkan berbagai teknik psikologis, seperti visualisasi, *goal setting*, *self-talk*, dan relaksasi, yang dirancang untuk membantu atlet mengelola emosi negatif dan meningkatkan fokus. Visualisasi, misalnya, memungkinkan atlet untuk mempersiapkan diri secara mental sebelum pertandingan, sehingga mereka dapat menghadapi situasi kompetitif dengan lebih percaya diri (Hardy et al., 2018; Predoiu et al., 2020). Hal ini didukung dengan penelitian

yang menemukan bahwa atlet yang rutin melakukan visualisasi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu mengatasi kecemasan dengan lebih baik (Aziz et al., 2024; Aziz & Jahrir, 2024; Marshall & Gibson, 2017). Selain itu, program PST juga membantu atlet dalam menetapkan tujuan yang jelas dan realistis (*goal setting*), yang merupakan komponen kunci dari *mental toughness* (Röthlin et al., 2016). Dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, atlet dapat memfokuskan energi mereka pada pencapaian target tersebut, sehingga meningkatkan motivasi dan ketahanan mental (Dewi & others, 2018). Penelitian lainnya yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *goal setting* tidak hanya meningkatkan performa atlet, tetapi juga membantu mereka mengatasi rintangan dan kegagalan dengan lebih baik (Healy et al., 2018). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana atlet dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aspek-aspek mental toughness setelah mengikuti program PST. Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi PST tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam mental toughness. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa pelatihan psikologis yang terstruktur, atlet cenderung kesulitan untuk mengembangkan keterampilan mental mereka secara mandiri. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanton dan rekan-rekannya, yang menyatakan bahwa atlet yang tidak mendapatkan pelatihan psikologis cenderung memiliki tingkat mental toughness yang lebih rendah, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Oleh karena itu, program PST dapat dianggap sebagai komponen penting dalam pelatihan atlet, terutama untuk olahraga seperti bola basket yang membutuhkan ketangguhan mental tinggi.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan pelatih dan keterlibatan atlet dalam program PST memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan intervensi. Atlet yang merasa didukung oleh pelatih dan tim cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti program PST dan menerapkan teknik-teknik yang diajarkan dalam situasi nyata. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari pelatih dan rekan tim dapat meningkatkan efektivitas program pelatihan psikologis (Fogaca, 2021; Simons & Bird, 2023). Selain itu, keterlibatan aktif atlet dalam program PST juga menjadi faktor kunci, karena atlet yang

secara konsisten mempraktikkan teknik-teknik psikologis cenderung mengalami peningkatan yang lebih besar dalam mental toughness (Clough & Strycharczyk, 2015). Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas program PST dalam meningkatkan *mental toughness*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan atlet bola basket dalam rentang usia tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke atlet dari cabang olahraga lain atau kelompok usia yang berbeda. Kedua, durasi program PST yang relatif singkat mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang lebih mendalam dalam mental toughness. Penelitian di masa depan dapat mempertimbangkan untuk memperpanjang durasi program atau mengintegrasikan PST ke dalam program pelatihan jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa program PST efektif dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pelatih, atlet, dan institusi olahraga, karena menunjukkan bahwa pelatihan psikologis harus menjadi bagian integral dari program pelatihan atlet. Dengan mengintegrasikan PST ke dalam pelatihan rutin, atlet dapat mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kompetitif dan mencapai performa optimal. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan efektivitas program PST, seperti peran pelatih, lingkungan tim, dan karakteristik individu atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program Psychological Skills Training (PST) efektif dalam meningkatkan mental toughness pada atlet bola basket. Kelompok eksperimen yang mengikuti program PST menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketangguhan mental, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Hal ini membuktikan bahwa teknik-teknik psikologis seperti visualisasi, goal setting, dan relaksasi berhasil membantu atlet mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa intervensi psikologis dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan mental atlet, terutama dalam olahraga kompetitif.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pelatih dan institusi olahraga mengintegrasikan program PST ke dalam pelatihan rutin atlet sebagai bagian dari pendekatan holistik. Program ini sebaiknya dirancang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dilaksanakan dalam jangka panjang untuk melihat dampak yang lebih mendalam. Selain itu, atlet perlu didorong untuk terlibat aktif dan konsisten dalam mempraktikkan teknik-teknik psikologis yang diajarkan. Dukungan dari pelatih dan lingkungan tim juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan efektivitas program. Dengan menggabungkan pelatihan fisik, teknis, dan psikologis, diharapkan atlet dapat mencapai performa optimal dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2024). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlit Cabang Olahraga Permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.
- Aziz, M. I. M., & Jahrir, A. S. (2024). Pengaruh Latihan Sensori-Motor Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Makassar. *Journal Physical Health Recreation (Jphr)*, 5(1), 162–170.
- Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & Others. (2024). The Effectiveness Of Guided Imagery Training On Anxiety Of Competing Basketball Students At University. *Etdc: Indonesian Journal Of Research And Educational Review*, 3(4), 28–36.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing Mental Toughness: Coaching Strategies To Improve Performance, Resilience And Wellbeing*. Kogan Page Publishers.
- Dewi, E. M. P., & Others. (2018). *Psikologi Olahraga Mental Training*. Badan Penerbit Unm.
- Fogaca, J. L. (2021). Combining Mental Health And Performance Interventions: Coping And Social Support For Student-Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4–19.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological Resilience In Sport: A Review Of The Literature And Implications For Research And Practice. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 13(3), 243–257.
- Golby, J., Wood, P., & Others. (2016). The Effects Of Psychological Skills Training On Mental Toughness And Psychological Well-Being Of Student-Athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory And Practice Of Elite Performers*. John Wiley & Sons.
- Healy, L., Tincknell-Smith, A., & Ntoumanis, N. (2018). Goal Setting In Sport And Performance. In *Oxford Research Encyclopedia Of Psychology*.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The Effect Of Psychological Skills Training (Goal Setting, Positive Selftalk And Imagery) On Self-Confidence Of Adolescent Volleyball Players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*, 4, 189–194.
- Kawabata, M., Pavey, T. G., & Coulter, T. J. (2021). Evolving The Validity Of A Mental Toughness Measure: Refined Versions Of The Mental Toughness Questionnaire-48. *Stress And Health*, 37(2), 378–391.

- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental Toughness In Sport: Systematic Review And Future. *German Journal Of Exercise And Sport Research*, 49(4), 381–394.
- Marshall, E. A., & Gibson, A.-M. (2017). The Effect Of An Imagery Training Intervention On Self-Confidence, Anxiety And Performance In Acrobatic Gymnastics--A Pilot Study. *Journal Of Imagery Research In Sport And Physical Activity*, 12(1), 20160009.
- Miçoogullari, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation Of A Psychological Skill Training Program On Mental Toughness And Psychological Wellbeing For Professional Soccer Players. *Universal Journal Of Educational Research*, 5(12), 2312–2319.
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training For Athletes In Sports: Web Of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*, 11(2), 259.
- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Fir\Uanescu, M., Cosma, G., Dinu\Ct\Ua, G., & Bucuroiu, R. A. (2020). Visualisation Techniques In Sport-The Mental Road Map For Success. *Discobolul-Physical Education, Sport \& Kinetotherapy Journal*, 59(3).
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological Skills Training And A Mindfulness-Based Intervention To Enhance Functional Athletic Performance: Design Of A Randomized Controlled Trial Using Ambulatory Assessment. *Bmc Psychology*, 4, 1–11.
- Sheard, M. (2012). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Routledge.
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-Athlete Relationship, Social Support, And Sport-Related Psychological Well-Being In National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes. *Journal For The Study Of Sports And Athletes In Education*, 17(3), 191–210.
- Vidic, Z. (2021). Sharpening The Mental Edge In Ice-Hockey: Impact Of A Season-Long Psychological Skills Training And Mindfulness Intervention On Athletic Coping Skills, Resilience, Stress And Mindfulness. *Journal Of Sport Behavior*, 44(4).
- Wu, C.-H., Nien, J.-T., Lin, C.-Y., Nien, Y.-H., Kuan, G., Wu, T.-Y., Ren, F.-F., & Chang, Y.-K. (2021). Relationship Between Mindfulness, Psychological Skills, And Mental Toughness In College Athletes. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(13), 6802.